

## ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ИЛИ – УЖЕ ДЕПРЕССИЯ?



Источник: Rainer Sturm / pixelio.de

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Фазы плохого настроения и угнетённого состояния духа знакомы каждому. Это такие же составляющие человеческой жизни, как и периоды счастья. И не всегда легко распознать момент, когда возникает болезнь под названием "Депрессия".

### ▶ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

Ряд признаков указывает на то, что речь идет о депрессивном заболевании, а не о временной фазе уныния. Тремя основными из них являются:

- подавленное, депрессивное настроение
- потеря интереса и радости жизни
- снижение активности и утомляемость

Наличие двух из этих признаков более двух недель может указывать на депрессию. К ним могут добавиться и другие жалобы:

- снижение концентрации и внимания
- сниженная самооценка, потеря уверенности в себе
- чувство вины, никчемности
- преувеличенный страх будущего, все видится "в мрачном свете"
- нарушения сна
- мысли о смерти или самоубийстве

Кроме этого, на депрессию могут указывать физические недомогания, такие как нарушения аппетита, желудочно-кишечные расстройства, головная и другие виды боли (например, в пояснице), усиленное сердцебиение, головокружение, нехватка воздуха или чувство сжатия в горле и груди.

Депрессия - заболевание многоликое. Даже если Вы наблюдаете у себя признаки депрессии, это еще не значит, что Вы больны этой болезнью.

### ▶ ТЕСТ ИЗ ДВУХ ВОПРОСОВ

Простой тест может подтвердить наличие депрессивных расстройств - это так называемый "тест из двух вопросов".

- Часто ли Вы в последний месяц ощущали состояние уныния, печали, подавленности или безнадежности?
- Стало ли желание заниматься тем, что Вы всегда делали с удовольствием, намного меньше за последний месяц?

Если Вы ответили на оба вопроса утвердительно, то Вам рекомендуется обратиться к врачу или психотерапевту.

### ▶ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Если Вы решили пойти к врачу или психотерапевту, то Вас ожидает предварительная беседа. Возможно, Вас попросят заполнить анкету. Такая диагностическая беседа - важный инструмент для выяснения наличия у Вас депрессии и определения степени ее тяжести. Чем откровеннее и полнее будут Ваши ответы, тем точнее врач или психотерапевт сможет поставить диагноз. Это важно, так как курс лечения зависит от того, насколько тяжело Ваше состояние.

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

Депрессия во многих случаях хорошо поддается лечению. Для этого используются медикаменты (так называемые антидепрессанты), психотерапевтические методы, а также другие возможности, например, спорт. Какой курс лечения будет выбран в Вашем случае, зависит не только от истории болезни, но и от Ваших личных пожеланий и представлений. Подробную информацию по отдельным видам лечения Вы найдете в "Рекомендациях для пациентов" (см. серый блок на обороте).

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

- Важнейшим шагом является визит к врачу или психотерапевту.  
Возможно, Вы стыдитесь того, что не можете самостоятельно справиться с плохим настроением. Однако, в психических расстройствах, например, депрессии, как и в физических, Вашей вины нет: Вы же не стесняетесь идти к врачу, если болит спина.
- Иногда при первом визите к врачу или психотерапевту лучше взять с собой родственника или друга, который хорошо Вас знает и которому Вы доверяете. Он поддержит Вас и, может быть, опишет как бы „со стороны“ изменения Вашего настроения и состояния.
- Начав курс лечения, Вы уже сделали большой шаг вперед. Настройтесь на то, что для излечения потребуется время.  
Многие чувствуют значительные улучшения уже после двух-четырех недель. Но депрессивная фаза может длиться и до полугода.
- Очень важны спорт и движение. Не нужно показывать высокие результаты и излишне перенапрягаться. Ставьте перед собой выполнимые цели, например, прогулка на свежем воздухе пешком или на велосипеде. Выберите то, что Вам больше по душе.
- Поможет также и активность другого рода: звонок другу или подруге, встреча, поход в парикмахерскую или приготовленная самостоятельно еда могут стать небольшим успехом.
- Дружеская поддержка помогает легче преодолевать кризисы. Не отказывайтесь от бесед или предложений помощи со стороны партнера, друзей или близких.
- Полезны беседы с другими людьми, побывавшими в аналогичной ситуации. Они, возможно, пережили нечто подобное и очень хорошо понимают, что Вы ощущаете. Вы можете обратиться в группы взаимопомощи. Там Вам всегда будут рады. Вас ждет обмен мнениями, поддержка, конкретные советы. Возможность выговориться помогает!

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов на тему "Униполярная депрессия".

#### Ссылки по теме

Рекомендации для пациентов "Униполярная депрессия":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Организации взаимопомощи и партнеры, участвовавшие в разработке рекомендаций:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

Информационный листок "Депрессия: советы близким": [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Контактные данные организаций взаимопомощи по Вашему месту жительства Вы можете узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

#### Рекомендации для пациентов

В "Рекомендациях для пациентов" специальная информация, предназначенная для врачей, изложена понятным для неспециалистов языком. Они дают важные базовые сведения о причинах заболеваний, методах обследования и лечения. Разработка врачебных рекомендаций (так называемых "Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению") и соответствующих версий для пациентов осуществляется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000185

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

Совместный институт BÄK и KBV

Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555

Электронная почта/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



С рекомендацией